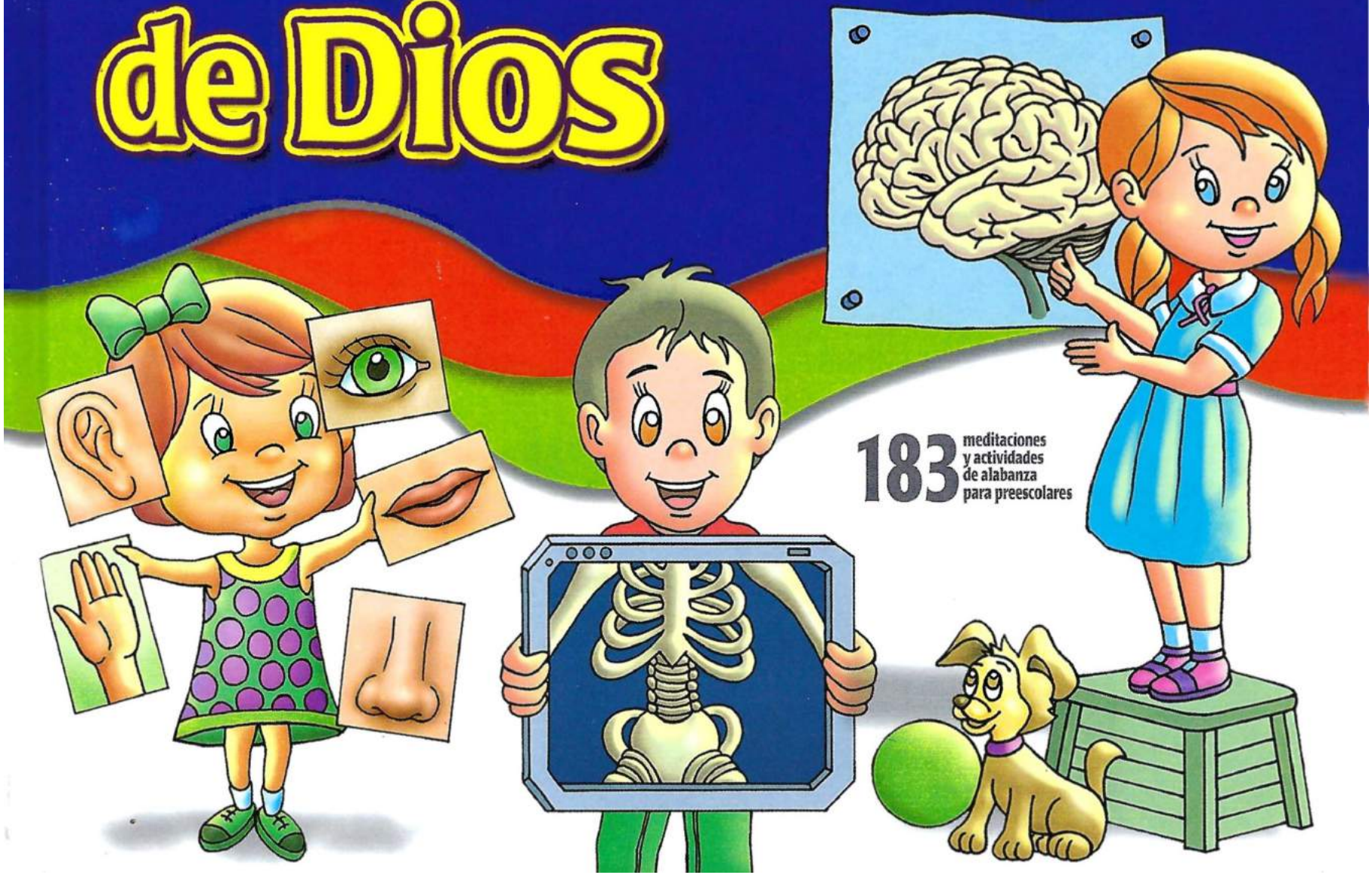
Victoria Balboa Cano

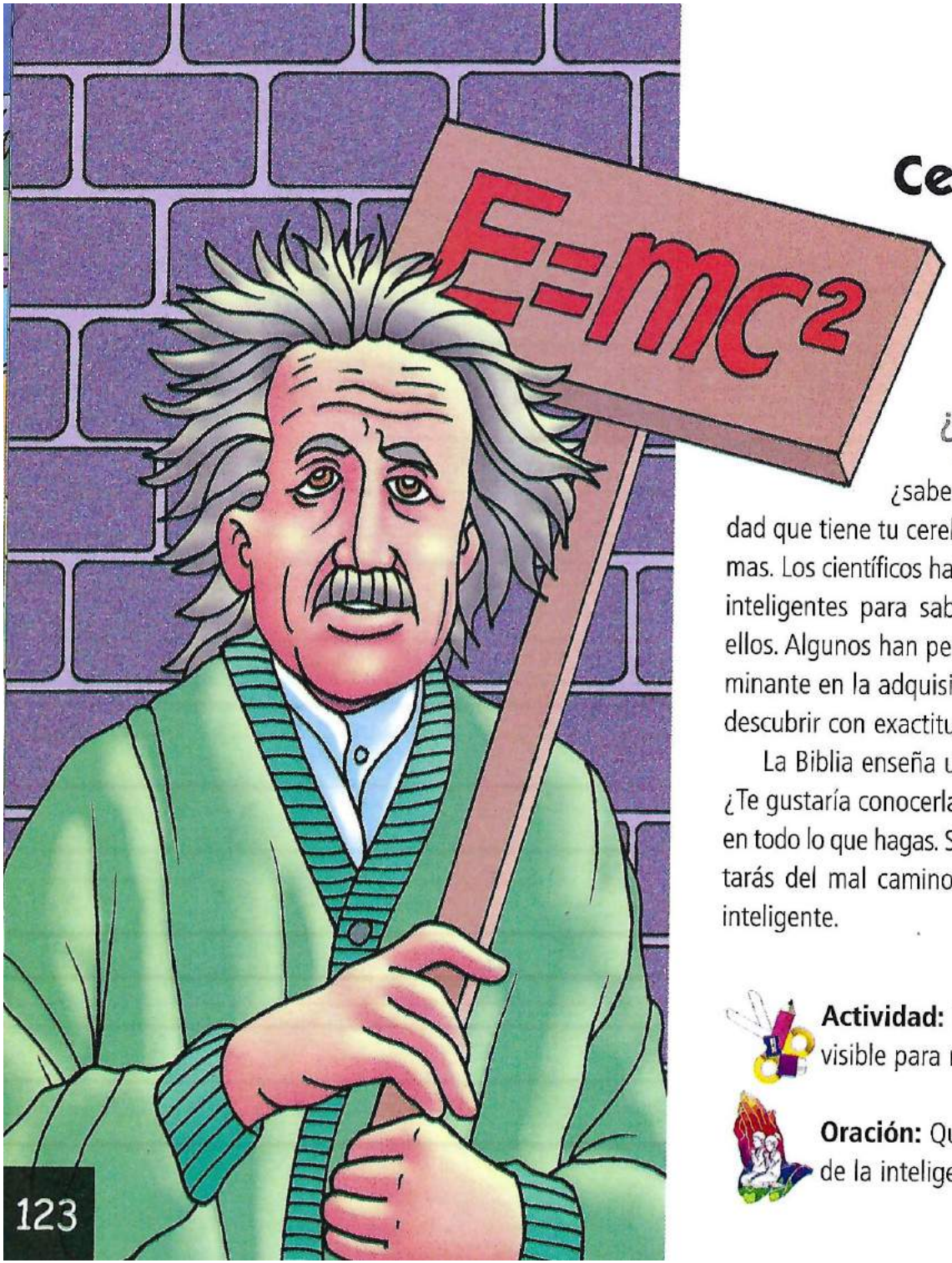
https://vidakristiana.blogspot.com/

Mi cuerpo, creación perfecta de Dios



183 meditaciones y actividades de alabanza para preescolares

«VIDA CRISTIANA»
VX
Mayo
https://vidakristiana.blogspot.com



Cerebro inteligente

Versículo: «El temor del Señor es la sabiduría,
y el apartarse del mal,
la inteligencia» Job 28: 28

¿ALGUNA VEZ TE HAN DICHO QUE ERES MUY inteligente? Imagino que muchas veces, pero ¿sabes qué es la inteligencia? La inteligencia es la capacidad que tiene tu cerebro para aprender, entender, razonar, resolver problemas. Los científicos han tratado de estudiar los cerebros de las personas más inteligentes para saber con exactitud en qué reside la inteligencia de ellos. Algunos han pensado que el tamaño o el peso del cerebro es determinante en la adquisición de la inteligencia, sin embargo, no han logrado descubrir con exactitud la causa.

La Biblia enseña una fórmula eficaz para tener un cerebro inteligente. ¿Te gustaría conocerla? Solo debes reconocer a Dios, respetarlo y adorarlo en todo lo que hagas. Si lo honras, cumplirás con sus mandamientos y te apartarás del mal camino. Dios te recompensará con una mente brillante e inteligente.

Actividad: Escribe el versículo de hoy y colócalo en un lugar visible para recordarlo.

Oración: Querido Padre, te alabo porque eres el dador de la inteligencia.

El hombre más inteligente que existió

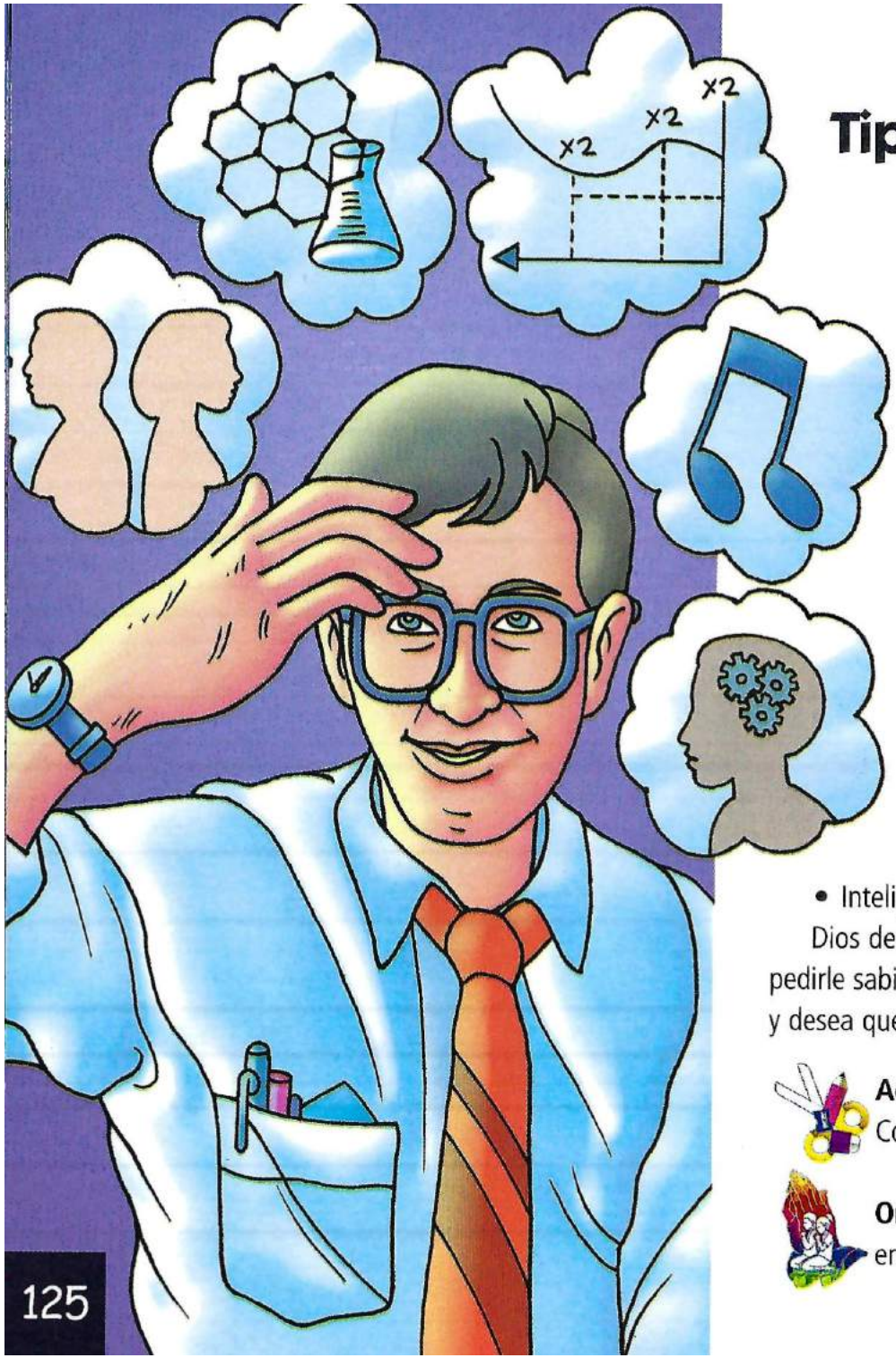
Versículo: «Te concedo sabiduría e inteligencia como nadie las ha tenido antes que tú ni las tendrá después de ti» 1 Reyes 3: 12

SALOMÓN FUE HIJO DEL REY DAVID. Cuando su padre murió, él comenzó a reinar en Jerusalén. Una noche, mientras dormía, Dios se le apareció en su sueño y le dijo: Pide lo que quieras que yo te lo daré. Entonces Salomón pidió sabiduría e inteligencia para ser un buen rey como lo había sido su padre.

La petición agradó a Dios, pues no solicitó riquezas ni larga vida, sino hacer siempre la voluntad de él. La Biblia menciona que Dios le concedió su petición, y que no hubo persona, antes ni después de él, más inteligente. Gente de todo el mundo asistía al palacio para escucharlo y aprender. Fue un gran rey. Escribió los libros de Proverbios, Eclesiastés y Cantares de la Biblia.

Actividad: Investiga en la Biblia, más hazañas del rey Salomón.

Oración: Querido Padre, te ruego me des sabiduría para ser un niño que haga siempre tu voluntad.



Tipos de inteligencia

Versículo: «Tu mente obtendrá sabiduría y probarás la dulzura del saber» Proverbios 2: 10

HOWARD GARDNER es uno de los científicos que han tratado de estudiar la inteligencia. Él la clasificó en 8 tipos:

- Inteligencia lógico matemática: habilidad para resolver problemas matemáticos.
- Inteligencia lingüística: capacidad para hablar y usar las palabras.
- Inteligencia musical: talento para cantar y ejecutar instrumentos.
- Inteligencia espacial: capacidad para distinguir el espacio, las formas y las dimensiones.
- Inteligencia intrapersonal: capacidad de entenderte a ti mismo y manejar correctamente tus emociones.
- Inteligencia interpersonal o social: capacidad de relacionarte bien con los demás.
- Inteligencia corporal: capacidad de coordinar los movimientos de tu cuerpo y expresar sentimientos a través de él.
- Inteligencia naturalista: capacidad de estudiar la naturaleza.

Dios desea darte inteligencia. La Biblia menciona que solo tienes que pedirle sabiduría y él te la dará abundantemente. Acude a él, pues te ama y desea que seas feliz.

Actividad: ¿Con qué tipo de inteligencia te identificas más? Comenta con tu familia.

Oración: Querido Padre, te ruego me des sabiduría para usarla en tu servicio.

Inteligencia matemática

Versículo: «Entrega tu mente a la inteligencia» Proverbios 2: 2

LA INTELIGENCIA MATEMÁTICA es la que te permite utilizar los números y la razón correctamente. Algunas profesiones, como ingenieros y contadores, utilizan constantemente esta inteligencia. La Biblia menciona historias de hombres que destacaron con esta habilidad. El rey Uzías, rey de Judá, buscó los mejores ingenieros para elaborar máquinas sofisticadas para usar en la guerra. El discípulo de Jesús, Mateo, era un cobrador de impuestos, usaba los números diariamente, haciendo las cuentas con monedas y billetes.

Tú también puedes activar tu inteligencia matemática realizando algunas actividades:

- Contar en forma ascendente y descendente.
- Relacionar cartas con números y cantidades de objetos.
- Usar juegos de mesa que utilicen conteo y números.
- Utilizar un ábaco para realizar pequeñas sumas y restas.
- Cantar melodías que usen números y conteos.
- Jugar a la tiendita utilizando diversas monedas.

Actividad: Realiza una actividad de la lista anterior.

Oración: Querido Padre, ayúdame a desarrollar la inteligencia matemática.

https://vidakristiana.blogspot.com/

Los números en la Biblia

Versículo: «Tú, Señor y Dios, eres mi refugio, y he de proclamar todo lo que has hecho» Salmos 73: 28

DIOS HIZO LOS NÚMEROS. Es el matemático más extraordinario, pues creó el universo con exactitud. En la Biblia, encuentras historias que mencionan números. ¡Presta atención!

- 1 solo Dios y Padre de todos (Efesios 4: 6)
- Jesús envió a sus discípulos a predicar de 2 en 2 (Marcos 6: 7)
- 3 días estuvo Jonás dentro del pez (Jonás 1: 17)
- 4 puntos cardinales: norte, sur, este, oeste (1 Crónicas 9: 24)
- 5 panes llevaba el niño que compartió la comida con Jesús (Juan 6: 9)
- 6 dedos tenía un gigante. (2 Samuel 21: 20)
- En 7 días Dios creó el mundo (Génesis 2: 2)
- 8 años tenía Josías cuando inició a ser rey (2 Reyes 22: 1)
- En 9 tribus se reparte la tierra prometida (Josué 14: 2).
- 10 leprosos Jesús sanó (Lucas 17: 12)

Actividad: Activa tu inteligencia matemática. De la lista anterior, escribe los números del 1 al 10 y, dibuja y colorea sus historias.

Oración: Querido Padre, gracias porque me enseñas los números a través de tu palabra.

Inteligencia lingüística

Versículo: «En el principio ya existía la Palabra. La Palabra estaba con Dios, y Dios mismo era la Palabra» Juan 1: 1 (REINA VALERA CONTEMPORÁNEA)

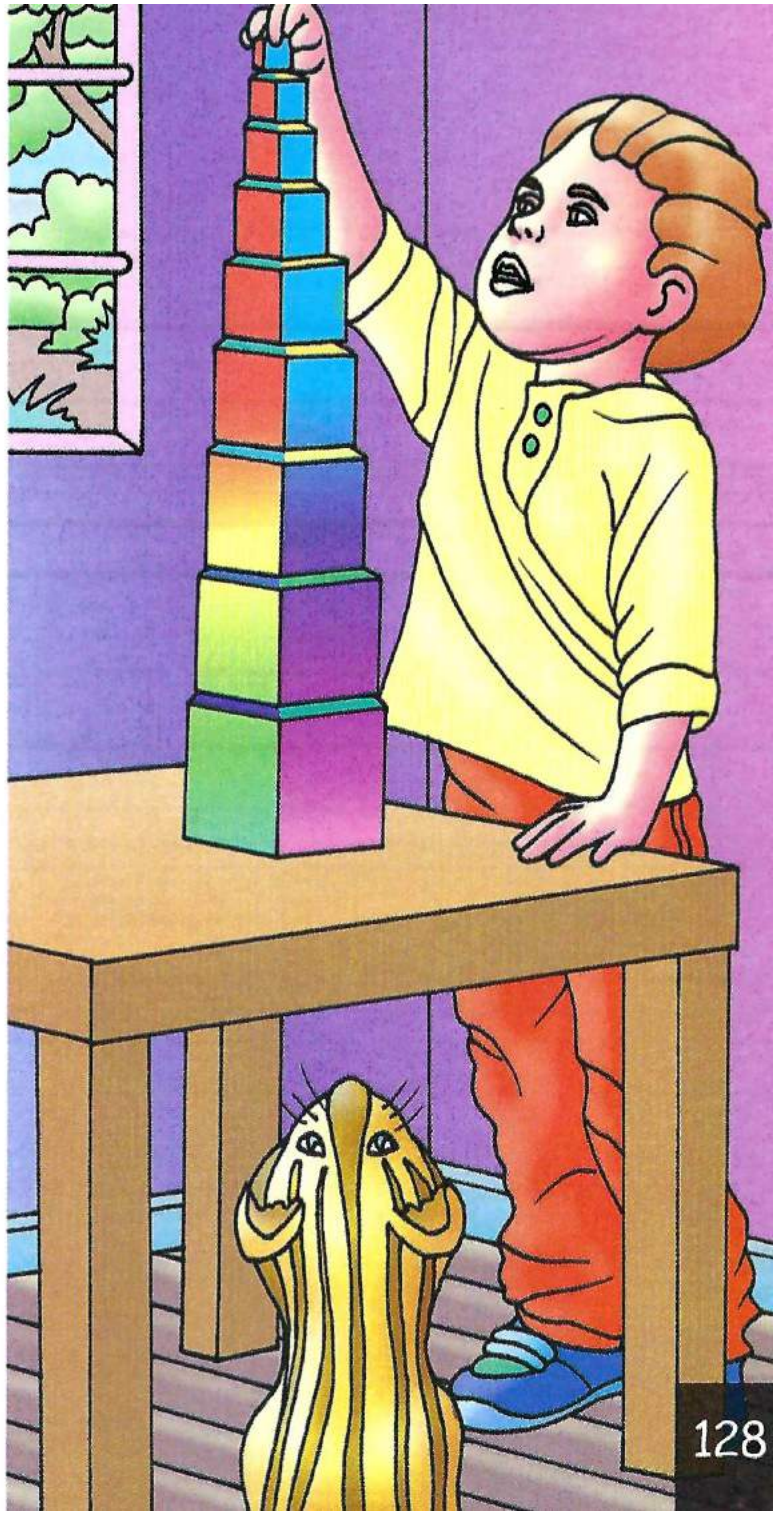
LA INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA es la habilidad para hablar, leer, escribir y escuchar, ya sea en un idioma o varios. Existen muchas profesiones que utilizan la inteligencia lingüística: los políticos, los periodistas, los poetas, los escritores, los abogados, los reporteros, los pastores y por supuesto, los maestros, pues desarrollan bien esta inteligencia para enseñar a sus alumnos.

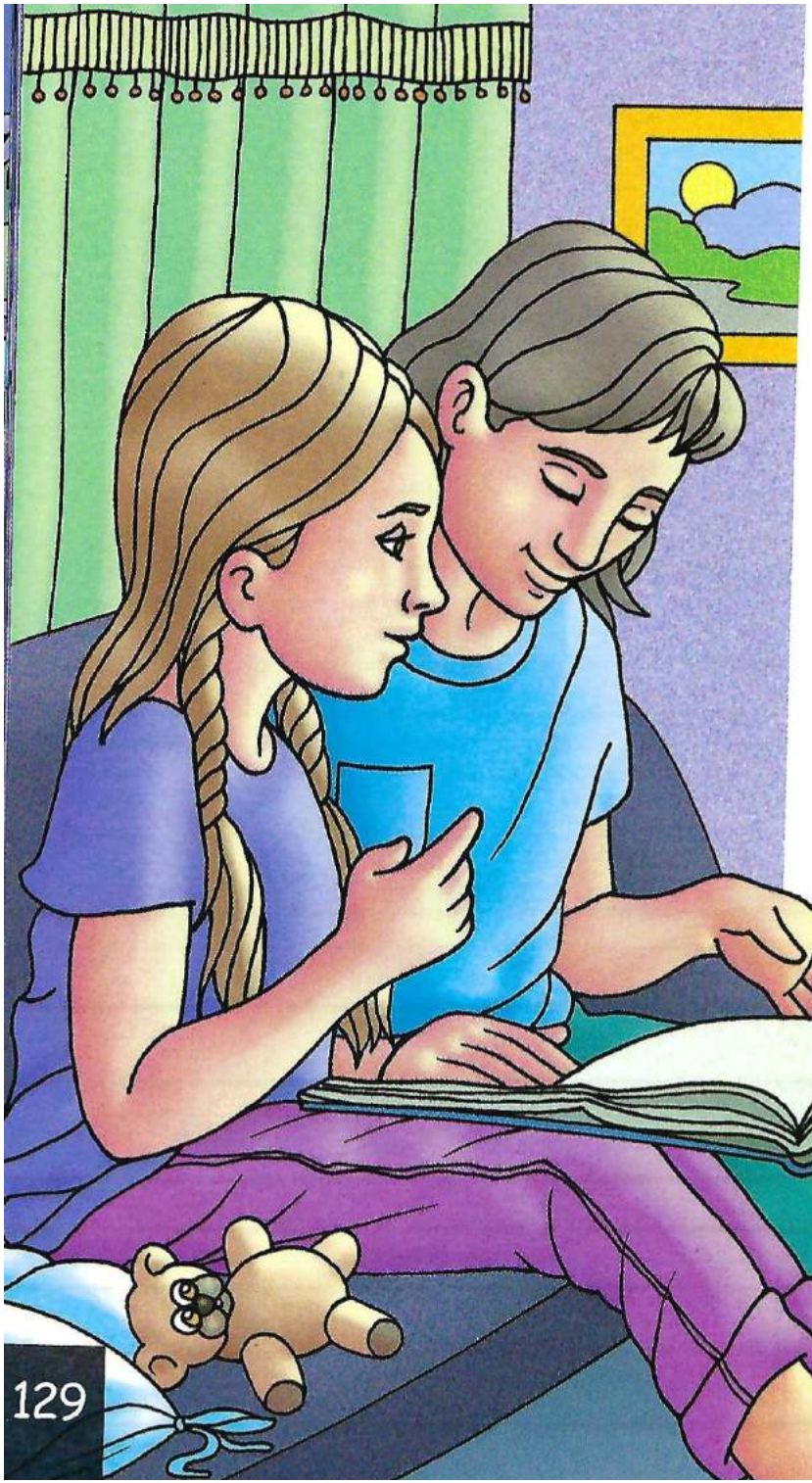
La Biblia menciona muchos personajes y profetas que Dios les concedió la inteligencia lingüística: Samuel, Elías, Isaías, Jeremías, Ezequiel. A los discípulos Dios les derramó el Espíritu Santo para que tuvieran el don de lenguas y así poder enseñar su palabra a través de diversos idiomas con claridad.

Dios es el dador y creador de esta inteligencia, pues con tan solo hablar, hizo el universo y, en segundos, creó muchos idiomas para impedir que siguieran construyendo la torre de Babel.

Actividad: Juega a ser un maestro (a) y cuenta historias de la Biblia.

Oración: Querido Padre, ayúdame a usar mi inteligencia lingüística para hablar de tu amor a otros.





Desarrollo mi inteligencia lingüística

Versículo: «Predica la palabra» 2 Timoteo 4: 2

DIOS DESEA QUE PRACTIQUES y desarrolles tu inteligencia lingüística para que colabores predicando de su amor.

Presta atención y practica los siguientes consejos:

1. Cuenta historias de la Biblia a tus hermanitos más pequeños.
2. Juega con rimas y trabalenguas.
3. Juega a inventar historias con integrantes de tu familia.
4. Realiza un diccionario. Aprende una palabra nueva cada día, copia la palabra e ilustra su significado.
5. Elabora un abecedario utilizando personajes y objetos de la Biblia.
6. Juega a ser un reportero y por la noche, menciona los acontecimientos del día.
7. Cambia la letra de tu canción favorita.
8. Cuando salgas de paseo, describe los objetos que veas.
9. Resuelve sopa de letras y crucigramas sencillos.
10. Aprende un nuevo idioma.
11. Intégrate a un club de lectura.
12. Visita una biblioteca y con ayuda de un adulto selecciona un libro para leer.

Actividad: Realiza una actividad de la lista anterior.

Oración: Querido Padre, ayúdame a desarrollar mi inteligencia lingüística.

Inteligencia musical

Versículo: «Canten salmos al Señor, porque ha hecho maravillas» Isaías 12: 5 (NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL)

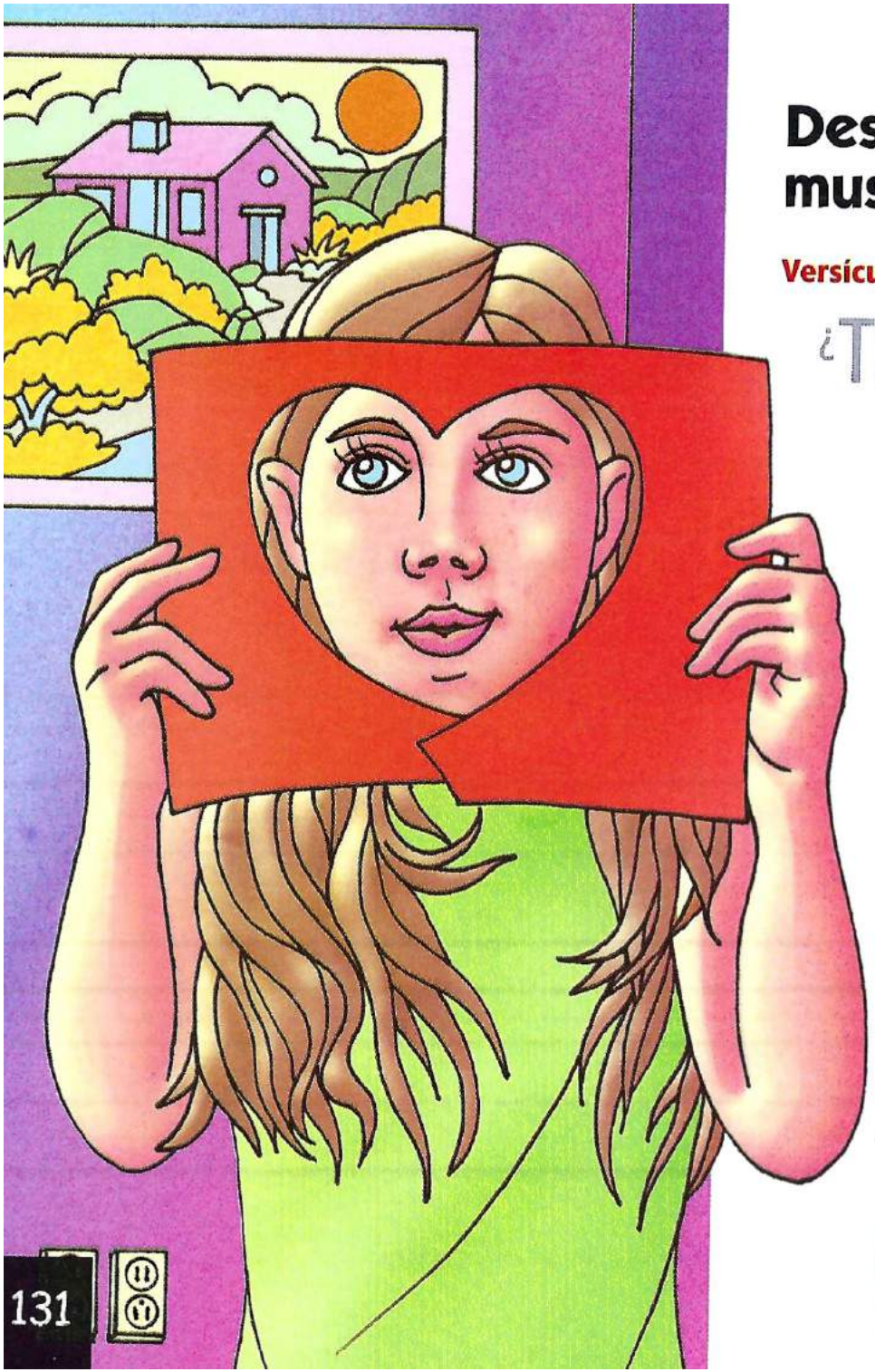
LA INTELIGENCIA MUSICAL es la capacidad para cantar, escuchar música, tocar un instrumento, analizar sonidos, componer melodías o cantos. Es especial, ya que esta inteligencia se desarrolla desde que estás en el vientre de mami. Ahí adentro, el bebé escucha sonidos y ritmos diversos, como el latido del corazón y la respiración de su mamá.

Las profesiones que hacen uso constante de la inteligencia musical son los músicos que tocan diversos instrumentos musicales, los cantantes, los fabricantes de instrumentos, los directores de orquesta y los analistas musicales.

La Biblia menciona que el rey David fue un gran músico, pues desde pequeño desarrolló ésta habilidad tocando el arpa mientras cuidaba las ovejas de su padre. Posteriormente fue contratado para tocar melodías en el palacio para el rey Saúl. David compuso muchas alabanzas y melodías; colocó su inteligencia musical, en las manos de Dios.

Actividad: Activa tu inteligencia musical.
Canta una alabanza a Dios.

Oración: Querido Padre, ayúdame a desarrollar la inteligencia musical.



Desarrollo mi inteligencia musical

Versículo: «Canten alegres a Dios» Salmos 81: 1

¿TE GUSTARÍA DESARROLLAR TU INTELIGENCIA MUSICAL? Presta atención a estos consejos:

1. Canta constantemente himnos y alabanzas. Cuando no re cuerdes la letra tararéala.
2. Silba diversas melodías.
3. Escucha música e identifica los instrumentos que utiliza.
4. Imita y crea ritmos diversos. Puedes usar una pandereta, palitos o pequeños golpecitos en la mesa si no cuentas con algún instrumento. Utiliza tu creatividad.
5. Escucha e identifica los sonidos de tu alrededor.
6. Juega a imitar y adivinar sonidos de tu ambiente.
7. Juega a identificar palabras en un canto. Solicita a mami te diga una palabra y canta alguna melodía que la utilice.
8. Inventa una canción.
9. Explora y aprende algún instrumento musical.
10. Canta en un coro de niños.

La música forma parte del cielo, pues los ángeles cantan a Dios. Cuando vayas al cielo, tú también podrás unirte al coro celestial para alabar a Dios.

Actividad: Realiza tres actividades de la lista anterior.

Oración: Querido Padre, deseo ir al cielo y alabar tu nombre.

Conozco instrumentos musicales

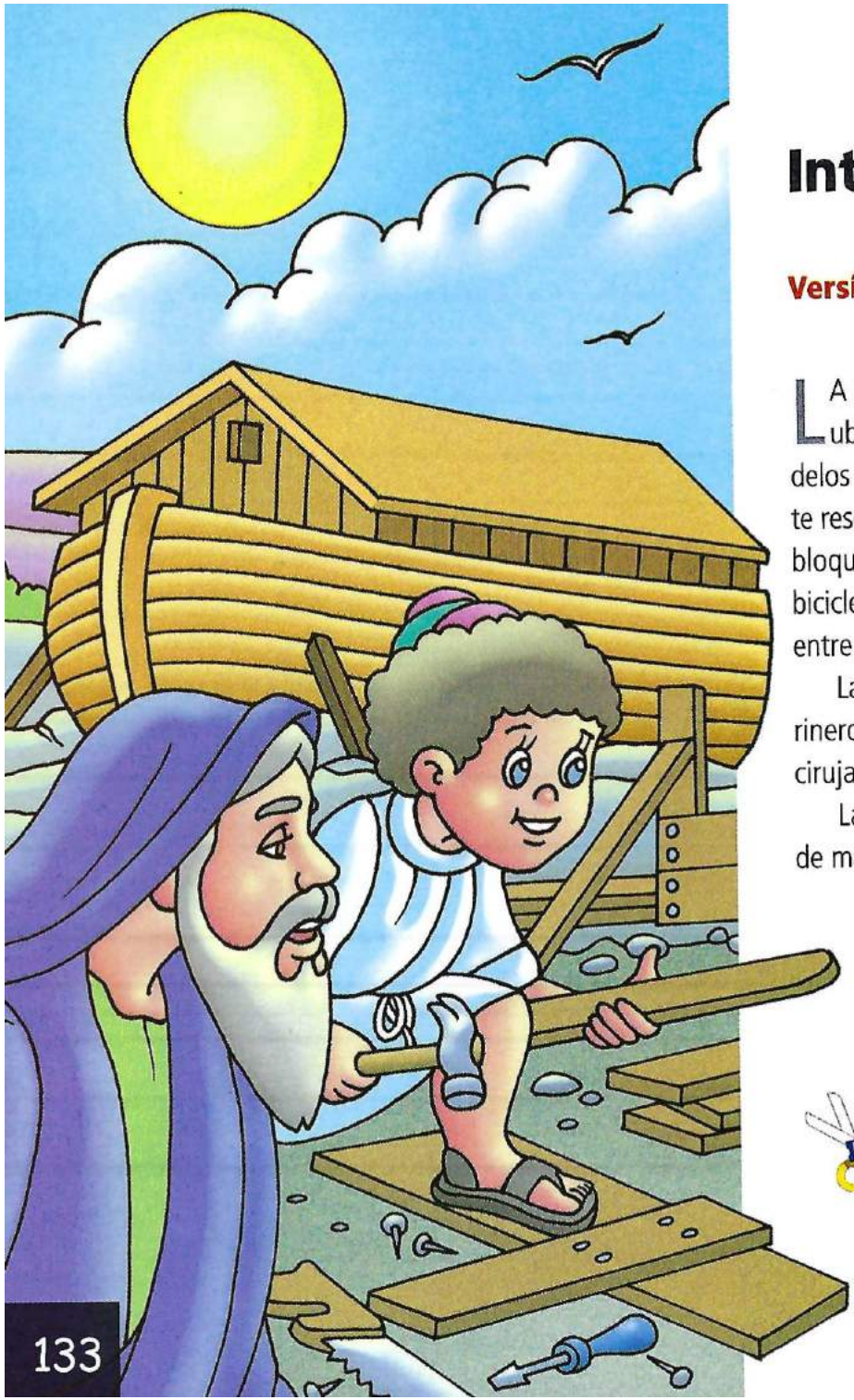
Versículo: «¡Alábenlo danzando al son de panderos! ¡Alábenlo con flautas e instrumentos de cuerdas!» Salmos 150: 4

DIOS ES EL CREADOR DE LA MÚSICA, pues él hizo el mundo. Dio inteligencia a los hombres para construir y desarrollar diversos instrumentos musicales con los cuales se pueden producir diversidad de sonidos, ritmos, tonos, melodías. Los instrumentos musicales se clasifican según sus características:

1. Instrumentos de viento: son los que producen sonidos por la vibración de la columna de aire que hay en su interior, tales como: flauta dulce, flauta transversal, fagot, clarinete, saxofón, corneta, trompeta, tuba, órgano, acordeón.
2. Instrumentos de cuerda: Son los que producen sonidos por las vibraciones de sus cuerdas. Pertenecen a este grupo: guitarra, arpa, violín, contrabajo, mandolina, piano.
3. Instrumento de percusión: son los que producen sonidos al golpearlos o agitarlos. En este grupo encuentras los siguientes instrumentos: timbal, xilófono, tambor, pandereta, platillos, triángulo, cascabel, castañuelas, claves, maracas, matraca.

Actividad: Construye un instrumento musical para alabar a Dios, utilizando material reciclado.

Oración: Querido Padre, gracias por la música y sus instrumentos.



Inteligencia espacial

Versículo: «Entrega tu mente a la inteligencia» Proverbios 2: 2

LA INTELIGENCIA ESPACIAL es la capacidad que tiene una persona para ubicarse y orientarse en un espacio determinado, así como formar modelos mentales a partir de formas y dimensiones. Esta inteligencia te permite resolver acertijos, comprender mapas, armar rompecabezas, construir con bloques, identificar las calles y avenidas, estacionarte correctamente en la bicicleta calculando el área para hacerlo, ordenar tu cuarto, armar un Rubik, entre otras actividades.

Las profesiones que utilizan constantemente ésta inteligencia son los marineros, los ingenieros, los escultores, los arquitectos, los decoradores, los cirujanos, los pilotos y los fotógrafos.

La Biblia menciona un gran arquitecto: Noé. Él construyó un gran barco de madera de tres pisos, con muchos compartimentos donde colocó todas las diversas especies de animales. ¡Impresionante! Fue una tarea ardua que le llevó 120 años. Fue perseverante y, gracias a ello, salvó su vida y la de su familia.

Actividad: Construye un arca utilizando bloques.

Oración: Querido Padre, ayúdame a ser un niño perseverante.

Desarrollo mi inteligencia espacial

Versículo: «… ciudad que tiene bases firmes, de la cual Dios es arquitecto y constructor» Hebreos 11: 10

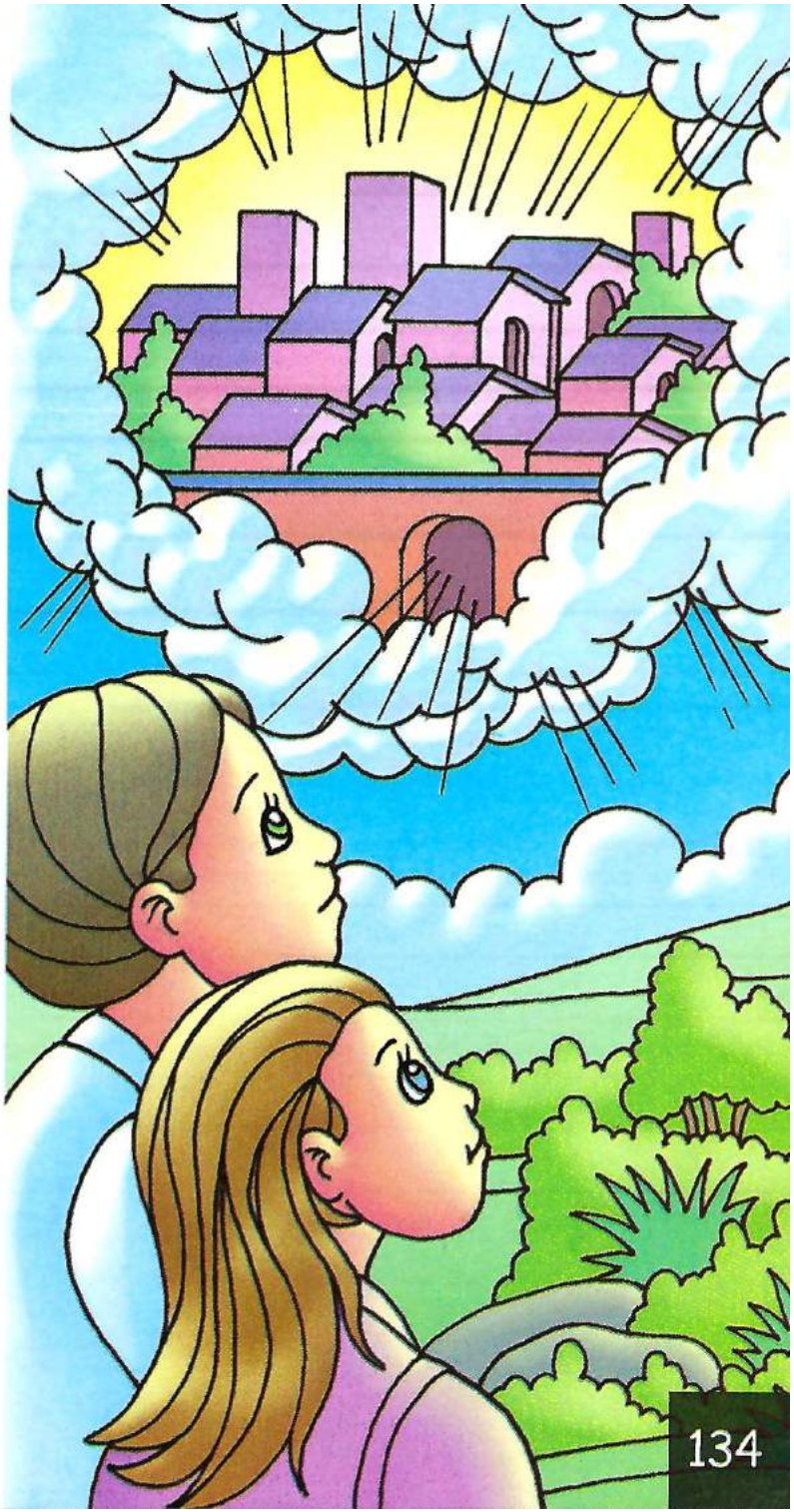
SI DESEAS ACTIVAR LA INTELIGENCIA ESPACIAL, presta atención a los siguientes consejos:

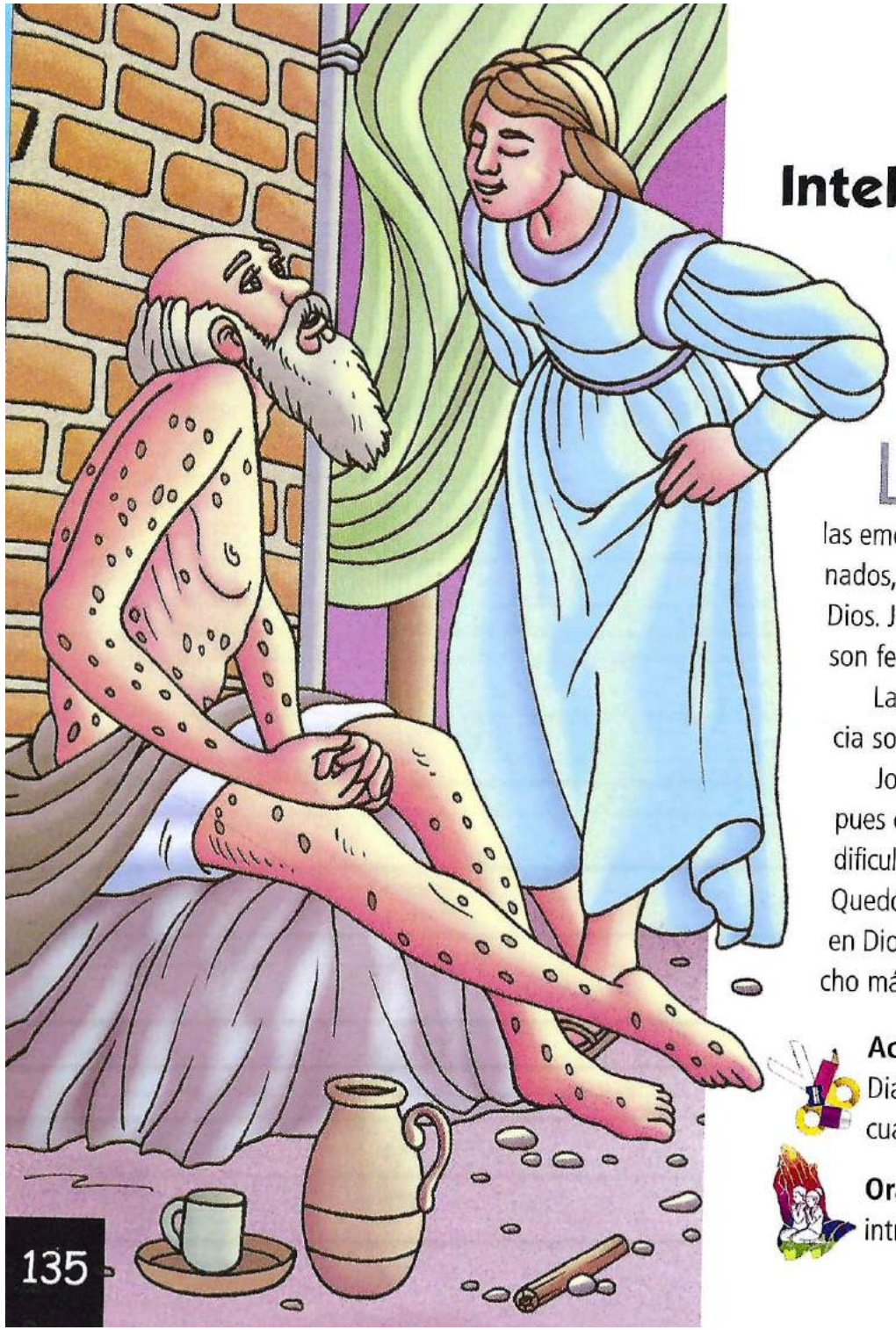
- ✔Observa diversos objetos y posteriormente trata de recordar sus colores y formas.
- ✔Arma rompecabezas diversos.
- ✔Juega con materiales de construcción como bloques, ensambles, legos, jenga.
- ✔Arma figuras utilizando el tangram.
- ✔Arma un Rubik.
- ✔Toma diversas fotografías a un mismo objeto utilizando diferentes posiciones o ángulos.
- ✔Realiza excursiones a parques de diversiones o zoológicos utilizando el mapa para guiarte.

Dios, el dador de la inteligencia, también utiliza la habilidad espacial, pues está construyendo la Nueva Jerusalén en el cielo, la ciudad de Dios. Allí los ríos son de Cristal y las calles de Oro. ¿Quieres conocerla? Prepárate ya, por que pronto vendrá por ti para llevarte a morar con él.

Actividad: Realiza tres actividades de la lista anterior.

Oración: Querido Padre, ayúdame a desarrollar mi inteligencia espacial.





Inteligencia intrapersonal

Versículo: «En todo tiempo ama el amigo, y el hermano nace para el tiempo de angustia» Proverbios 17: 17 (REINA VALERA ACTUALIZADA)

LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL es la capacidad para entenderse y comprenderse a sí mismo, manejando correctamente las emociones. Los niños que desarrollan esta inteligencia son disciplinados, compresivos. Se valoran de gran estima para su familia y para Dios. Jamás los verás haciendo rabietas o berrinches, por el contrario, son felices a pesar de cualquier dificultad.

Las profesiones que se caracterizan por destacar en esta inteligencia son los psicólogos, pastores, terapeutas, filósofos, entre otros.

Job fue un personaje de la Biblia que destacó en esta inteligencia, pues controló correctamente sus emociones, aún en medio de mucha dificultad. Perdió ranchos, animales, trabajadores e hijos en un solo día. Quedó solo con su esposa, pero no desesperó. Colocó su confianza en Dios en medio del dolor y, Dios lo recompensó devolviéndole mucho más de lo que tenía.

Actividad: Recuerda la última vez que hiciste una rabieta. Dialoga con mami cómo puedes manejar tus emociones cuando vuelvas a pasar por una situación similar.

Oración: Querido Padre, ayúdame a desarrollar mi inteligencia intrapersonal.

https://vidakristiana.blogspot.com/

Conozco las emociones

Versículo: «Porque no nos ha dado Dios un espíritu de temor, sino de… dominio propio» 2 Timoteo 1: 7

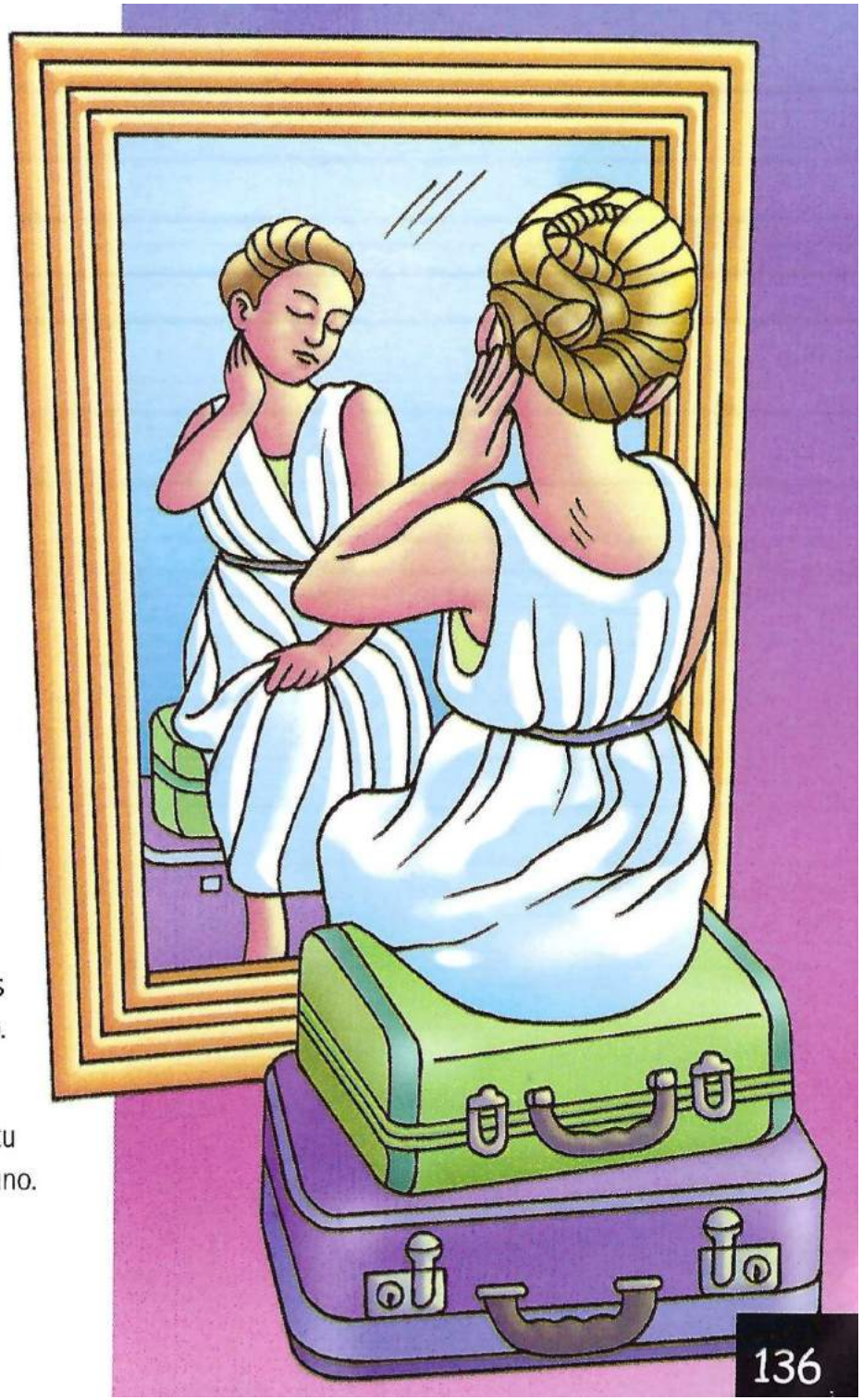
LAS EMOCIONES SON SENTIMIENTOS DIVERSOS que manifiestas al relacionarte con los que te rodean. La inteligencia intrapersonal te permite manejar adecuadamente las emociones, pero… ¿conoces los diversos tipos de emociones que hay? Presta mucha atención:

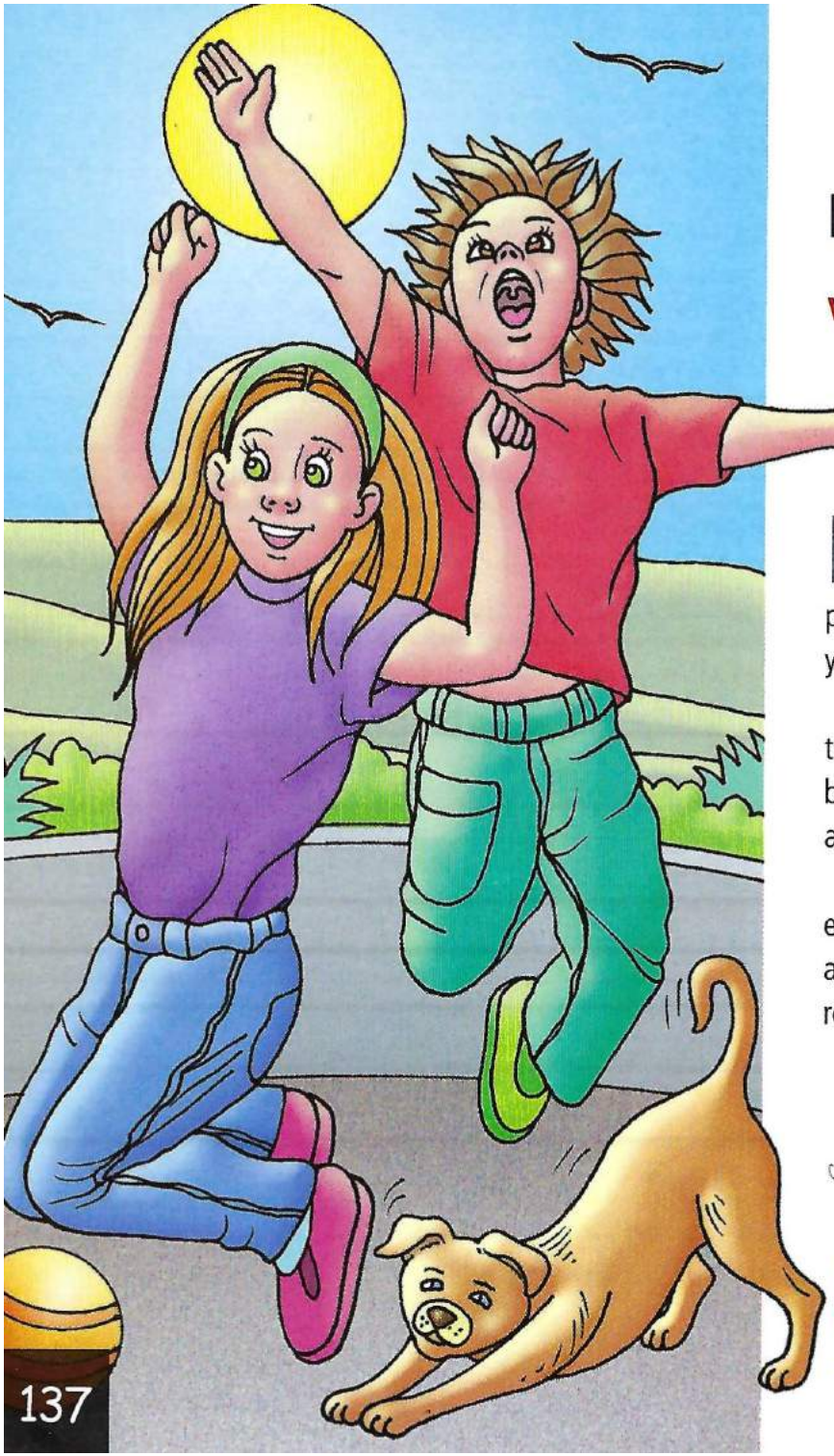
1. Alegría: sentimiento que produce felicidad.
2. Tristeza: sentimiento que provoca pena, dolor, soledad.
3. Miedo: sentimiento que causa angustia por temor a algún peligro real o imaginario.
4. Ira o enojo: sentimiento desagradable que provoca disgusto y molestia.
5. Sorpresa: sentimiento de asombro que es inducido por una causa inesperada.
6. Asco: Sentimiento de desagrado que motiva al rechazo.

Dios te creó con diversas emociones. Él desea que las conozcas y las controles correctamente para que seas un niño con buen dominio propio.

Actividad: Observa tu rostro en un espejo y expresa con tu cara los 6 sentimientos, mencionando el nombre de cada uno.

Oración: Querido Padre, ayúdame a conocer y manejar correctamente mis emociones.





La alegría

Versículo: «Alégrense siempre en el Señor. Repito: ¡Alégrense!»
Filipenses 4: 4

LA ALEGRÍA ES UN SENTIMIENTO QUE A TODOS LOS NIÑOS les gusta sentir, pues provoca una sonrisa en el rostro y causa mucha felicidad. Es producida por algún acontecimiento bueno o favorable. Alegría significa "vivo y animado", pues produce sensación de bienestar, entusiasmo, diversión.

Científicos y los estudiosos concuerdan que la causa principal determinante de la alegría es el amor, pues es la fuerza que te impulsa a actuar bien en tu vida y en la de las demás. Trae paz y tranquilidad, permitiendo así, que te sientas feliz.

La Biblia dice que Dios es amor. Él formó al hombre con mucho amor y envió a su hijo a morir en esta tierra por amor. Todos sus planes muestran amor, pues él desea que tú disfrutes con alegría la vida que te da. Él se regocija y se complace cuando eres feliz.

Actividad: Canta con alegría el himno 351 del Himnario Adventista "Yo tengo gozo".

Oración: Querido Padre, gracias por tu amor y porque me das alegría.

Alegría en el hogar

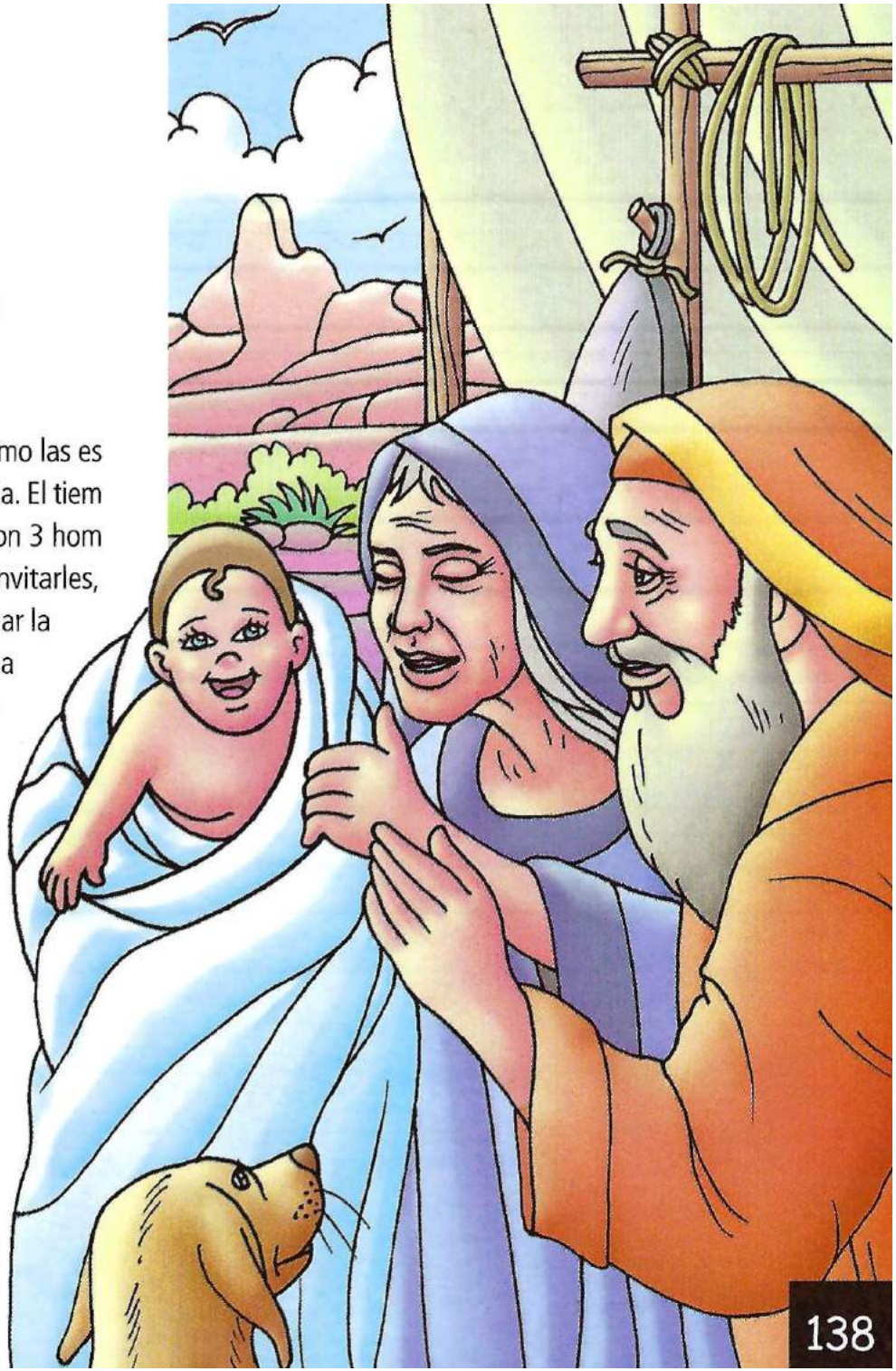
Versículo: «Dijo Sara: Dios me ha hecho reír» Génesis 21: 6

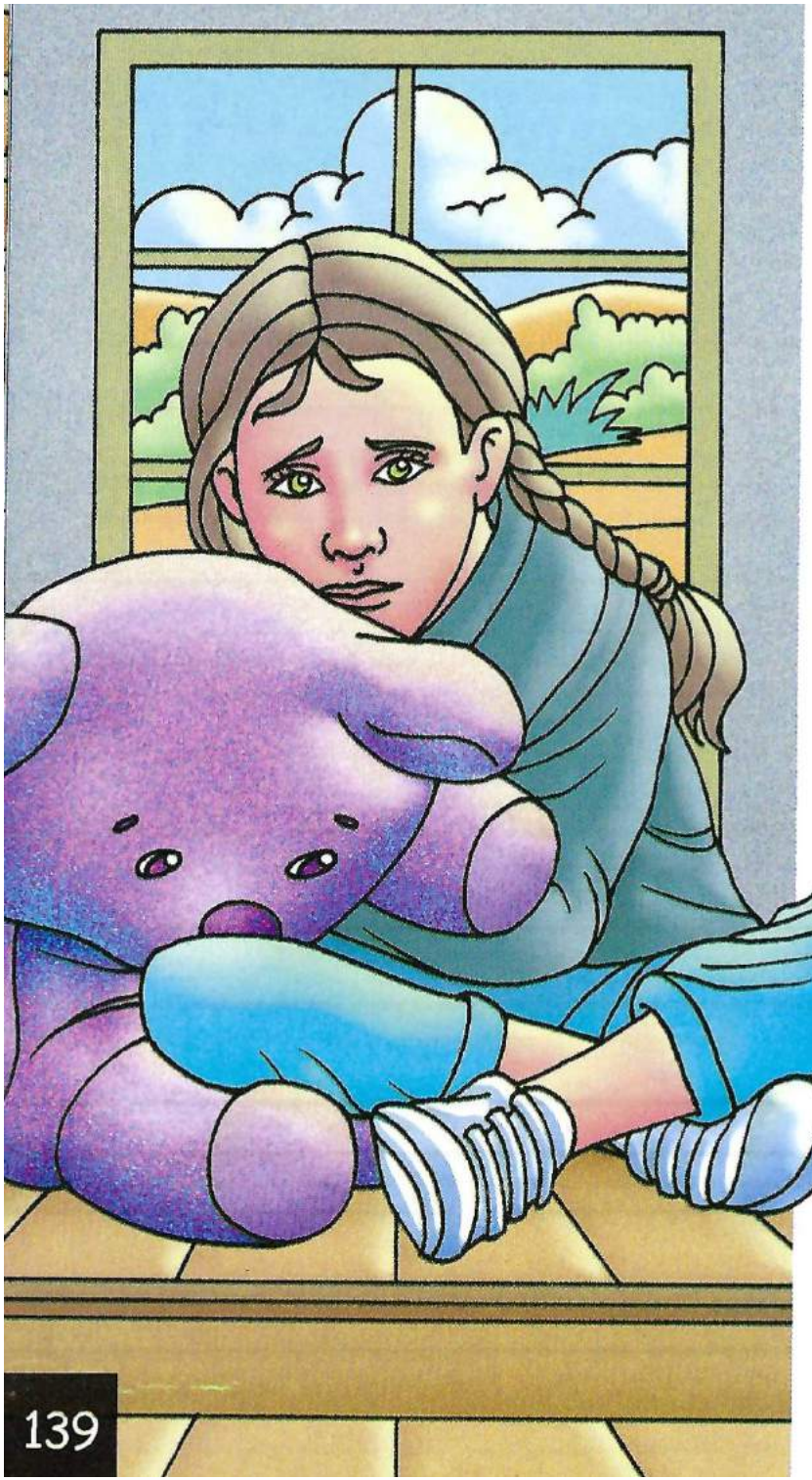
DIOS LE PROMETIÓ A ABRAHAM que su descendencia sería como las es trellas, es decir, tendría tanta familia que no iba a poder contarla. El tiem po pasó y Abraham y Sara comenzaron a envejecer. Un día, llegaron 3 hom bres a visitarlos a su hogar. Sara fue a preparar alimentos para invitarles, mientras su esposo los atendía. Sin embargo, fue inevitable escuchar la plática, pues esas personas eran mensajeros de Dios que menciona ban que pronto tendrían un bebé. Al escucharlos Sara se rio, pues pensaba que eso no era posible a su edad.

Dios cumplió su promesa, y tocó su vientre, formando den tro de ella a un bebé hermoso. Pronto, el bebé nació y, les dio mucha felicidad, tanta, que decidieron nombrarlo "Isaac", que significa "el que hace reír".

Actividad: Solicita a mami narre tu nacimiento. Busca fotos del suceso y observa la alegría en los rostros de tus familiares.

Oración: Querido Padre, gracias porque soy alegría en mi hogar.





La tristeza

Versículo: «Si alguno de ustedes está triste, póngase a orar.
Si está alegre, alabe a Dios con cánticos»
Santiago 5: 13 (versión TLA)

LA TRISTEZA ES UN SENTIMIENTO NEGATIVO que causa melancolía, dolor, sufrimiento y llanto. En los niños como tú, la tristeza es causada por diversas situaciones como: acabar el tiempo de jugar, perder un juguete, despedirse de un amigo, perder una mascota, sentirse solos, ver sufrir o llorar a otras personas.

En algún momento de tu vida te has sentido triste. La Biblia menciona una medicina eficaz para la tristeza: la oración. El apóstol Santiago menciona que cuando estés triste debes arrodillarte y orar, platicar con Jesús y contarle el por qué te sientes así. Recuerda que Dios escucha tu oración y te ayudará a solucionar la situación. Solo debes confiar. Canta y alábalo y pronto la tristeza desaparecerá.

Actividad: Entona el himno #345 del himnario adventista "Canta y tus penas se irán"

Oración: Querido Padre, gracias porque puedo comunicarme contigo y expresarte mis sentimientos y emociones.

Un copero triste

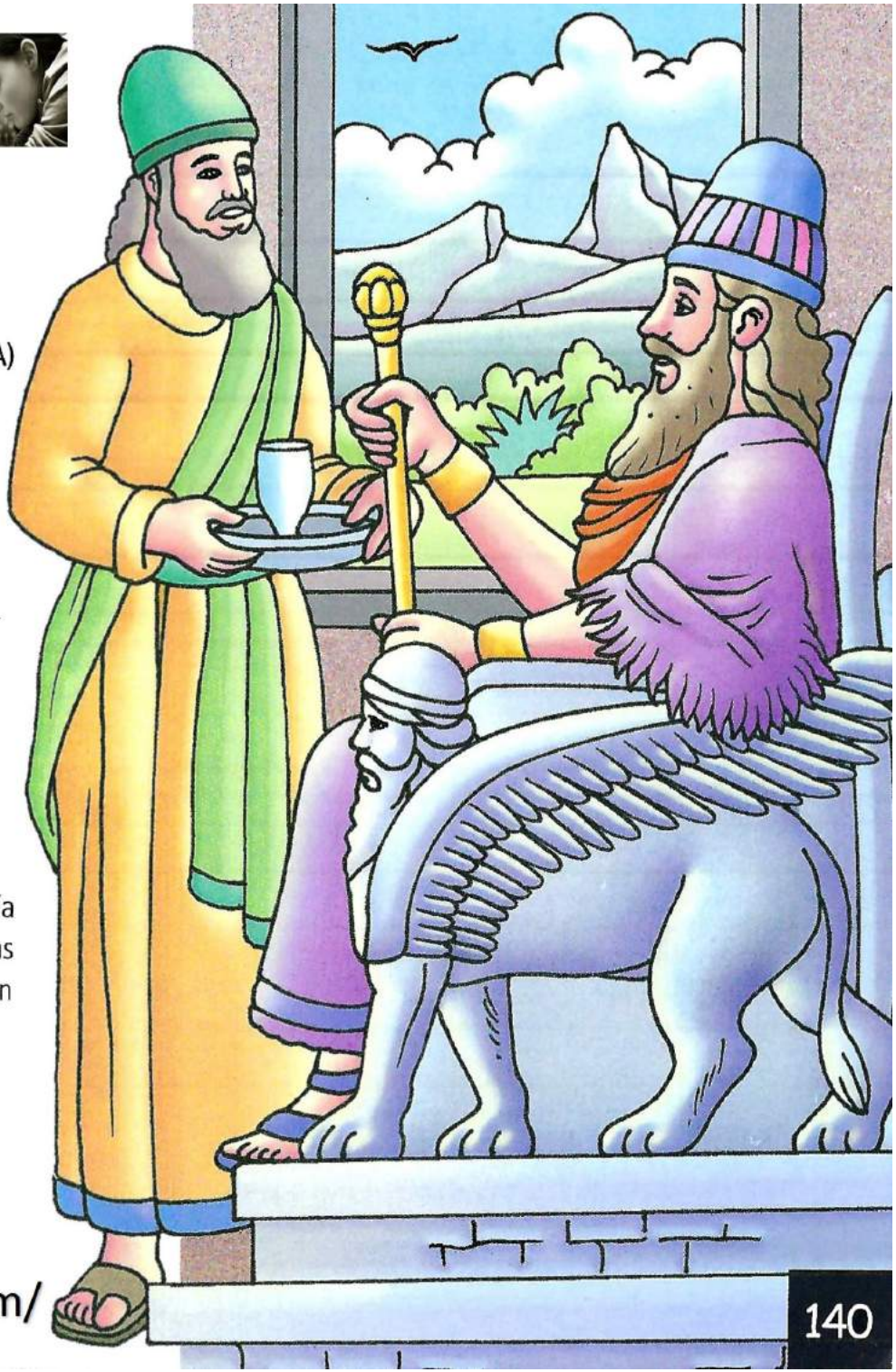
Versículo: «¿Por qué está triste tu rostro?»
Nehemías 2: 2 (REINA VALERA ACTUALIZADA)

NEHEMÍAS, EL COPERO DEL REY ARTAJERJES, se encontraba muy triste, pues días atrás, amigos le habían informado que su ciudad, Jerusalén, seguía destruida. El rey notó la tristeza en su rostro y le preguntó cuál era el motivo. Entonces Nehemías le contó la situación de sufrimiento de su pueblo, pues los judíos habían sido llevados cautivos a diferentes lugares y Jerusalén había sido quemada y destruida. Entonces el rey, le autorizó ir y ayudar en la reconstrucción del muro y puertas, proveyéndole de mucha madera y oficiales para que lo acompañaran. ¿Puedes imaginar ahora el rostro de Nehemías? ¡Sí! Estaba muy feliz.

Nehemías nunca dejó de confiar en Dios, aun cuando sentía tristeza. Dios lo recompensó y lo utilizó, pues con ayuda de otras personas, lograron reconstruir Jerusalén, convirtiéndola ahora en un lugar seguro para vivir.

Actividad: Dramatiza la historia de Nehemías, jugando al coopero del rey.

Oración: Querido Padre, gracias porque aun en la tristeza estás conmigo.



Hijo necio, tristeza para mami

Versículo: «El hijo sabio alegra al padre, pero el hijo necio es tristeza de su madre» Proverbios 10: 1 (REINA VALERA ACTUALIZADA)

DÍAS ATRÁS RECORDASTE LA HISTORIA DE ISAAC, el hijo de Abraham y Sara. Fue de mucha alegría a sus padres. Sin embargo, hay historias de hijos necios que ocasionan sufrimiento a la familia.

Una persona necia es la que persiste en su error o la que se aferra a posturas equivocadas, por lo que son considerados poco inteligentes. Un niño necio es caprichoso y berrinchudo, no le gusta aceptar órdenes ni cumplir con las reglas. Le gusta llevar la contraria en todo para hacer siempre su voluntad. Son desobedientes a sus padres y, por lo tanto, causan mucha tristeza.

Y tú... ¿qué clase de hijo quieres ser? ¿necio para entristecer o sabio para alegrar? Recuerda que tus padres te corrigen porque desean lo mejor para ti.

Actividad: Abraza a mami y papi y diles cuánto los amas. Recuerda escuchar siempre sus consejos y obedecerlos.

Oración: Querido Padre, ayúdame a ser un hijo sabio para hacer felices a mis padres.

Adiós a la tristeza

Versículo: «Él enjugará toda lágrima de sus ojos, y ya no habrá muerte, ni habrá más duelo, ni clamor, ni dolor, porque las primeras cosas han pasado» Apocalipsis 21: 4

TODAS LAS PERSONAS, EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA han sentido tristeza, pues es una emoción básica del ser humano. Jesús cuando estuvo en esta tierra sintió dolor y angustia, pues la Biblia dice que Jesús lloró cuando su amigo Lázaro murió.

Las lágrimas ayudan a liberar estrés, tensión y ansiedad. Dios las creó para ayudar a tu cuerpo a volver a su nivel normal de funcionamiento, pues después de llorar sientes alivio, desahogo, y bienestar.

Un día, no muy lejano, la tristeza y el dolor desaparecerá y, por lo tanto, nuestro cuerpo ya no necesitará de las lágrimas. Cuando Jesús venga a buscarnos y nos lleve al cielo, todo será felicidad. ¿Estás listo para encontrarte con él?

Actividad: Canta el himno 184 del himnario adventista: "Nunca te rindas".

Oración: Querido Padre, gracias porque puedo comunicarme contigo y expresarte mis sentimientos y emociones.

El miedo

Versículo: «Cuando tengo miedo, confío en ti»
Salmos 56: 3

EL MIEDO ES COMO UNA ALARMA DE TU CEREBRO que se activa cuando percibe un peligro real o imaginario. ¿Alguna vez lo has sentido?

Los temores más comunes que los niños como tú enfrentan son: la oscuridad, las tormentas eléctricas, iniciar clases en un colegio nuevo, ataque de un animal, los insectos, caerse o hacerse daño, consultar un médico, vacunarse, tener pesadillas, quedarse solos, o la presencia de personas extrañas.

Cuando sientes miedo todo tu cuerpo se altera. Tu corazón late más rápido, tu respiración se agita y tus pupilas se dilatan. Tu rostro refleja temor y angustia: las cejas se contraen, los labios se separan y muchas veces el tono de voz se eleva. La Biblia aconseja que cuando tengas miedo confíes en Dios, pues es tu Padre. Él te ama y cuida, está a tu lado y te ayudará a vencer cualquier temor, pues desea que seas feliz.

Actividad: Dialoga con mami sobre tus miedos.

Oración: Querido Padre, ayúdame confiar en ti para no tener miedo.

Miedo por desobedecer

Versículo: «El hombre contestó: Escuché que andabas en el jardín y tuve miedo, porque estoy desnudo; por eso me escondí» Génesis 3: 10

CUANDO ADÁN Y EVA comieron del fruto prohibido, el pecado entró al mundo, y con ello, una de las emociones que no nos gusta sentir: el miedo. Ellos tuvieron temor de Dios porque habían desobedecido su instrucción, y ahora Dios había descubierto su pecado, así como ellos, su desnudez. Cuando escucharon que Dios les hablaba, se escondieron, pero de Dios nadie puede ocultarse.

La desobediencia siempre trae consecuencias malas. Cuando tú desobedeces a papi y a mami, sientes temor porque sabes que te regañarán y muchas veces te castigarán. Por ello, muchos niños mienten cuando se ven descubiertos en una situación así.

Recuerda pues que, obedecer a tus padres, agrada a Dios (Colosenses 3: 20). Él recompensará con muchas bendiciones tu vida y serás un niño feliz.

Actividad: Comenta con mami personajes de la Biblia que fueron obedientes.

Oración: Querido Padre, ayúdame a obedecer a mis padres siempre.

Con Dios no hay temor

Versículo: «El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El Señor es la fortaleza de mi vida; ¿de quién tendré temor?» Salmos 27: 1

DAVID FUE EL REY MÁS IMPORTANTE DEL PUEBLO DE ISRAEL. Antes de ser coronado, fue perseguido por el rey Saúl y tuvo que esconderse en cuevas para proteger su vida. Fue entonces cuando escribió el Salmo 27, hermosa alabanza de confianza en Dios aun a pesar de las dificultades.

1. El Señor es mi luz. David sabía que Dios alumbraría su caminar para no desviarse de la verdad. Con él jamás estaría en oscuridad.
2. El Señor es mi salvación. David confiaba que Dios lo libraría de las personas malas, y que también lo salvaría del pecado de este mundo.
3. El Señor es mi fortaleza. Una fortaleza era una ciudad amurallada, donde ningún enemigo podía penetrar. David conocía que Dios es fuerte y poderoso como las murallas. No sentía miedo porque estaba protegido por su amante Dios.

Actividad: Memoriza el versículo de hoy. Cuando sientas miedo repítelo.

Oración: Querido Padre, gracias porque a tu lado, no siento temor.

El enojo

Versículo: «No te enojes, porque eso empeora las cosas»
Salmos 37: 8

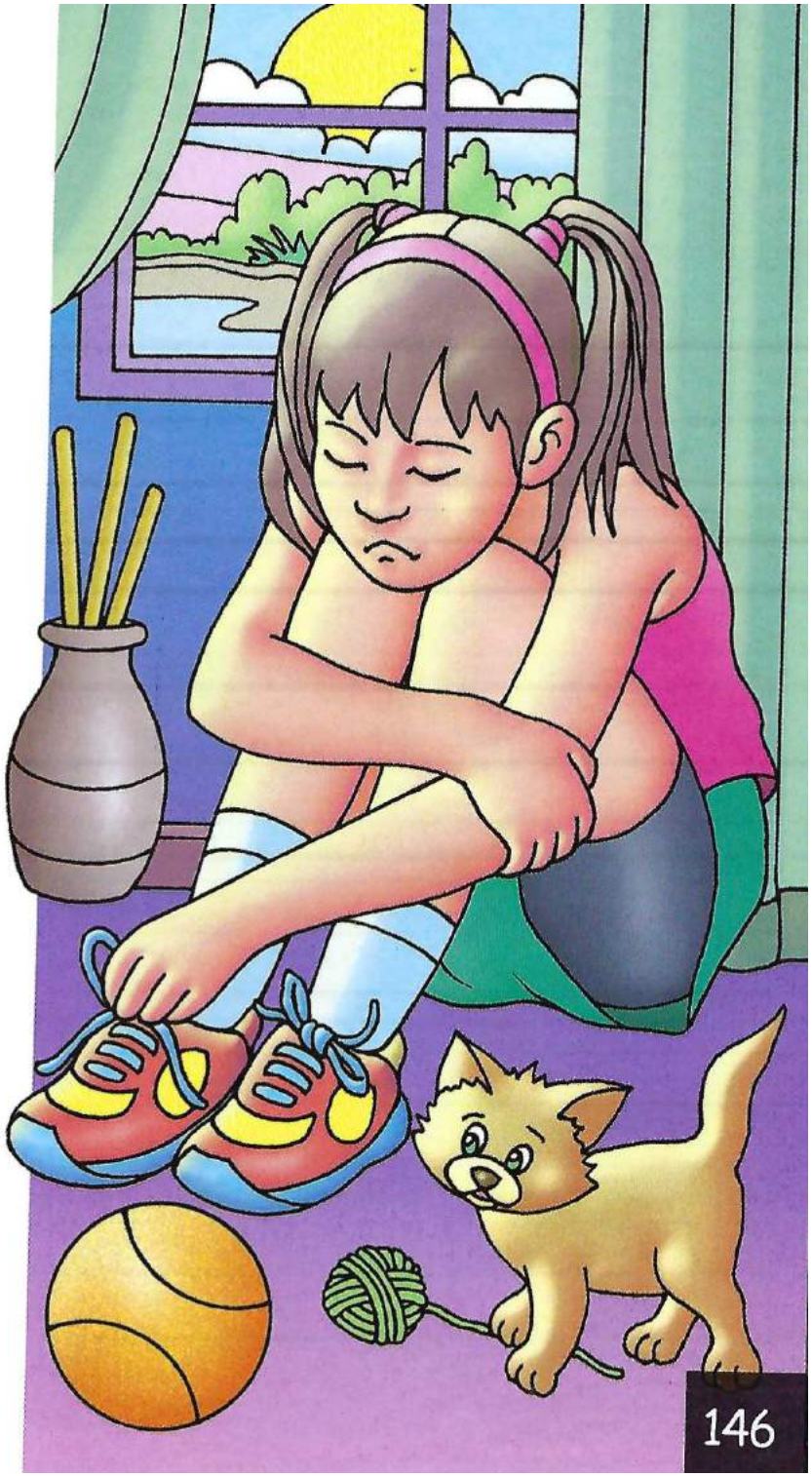
EL ENOJO PRODUCE ENFADO, rabia, furor. Algunas veces las personas manifiestan enojo diciendo palabras hirientes y en ocasiones golpeando a la persona que culpan por su ira. Algunos niños realizan rabietas o berrinches cuando se enojan, avergonzando a sus padres por su conducta.

La ira te lleva a discutir y no deja a tu cerebro pensar adecuadamente. Provoca dolor de cabeza, mal humor y cansancio, pues no te permite dormir bien.

No es malo enojarse, pues es un sentimiento. Lo malo radica en no saber controlar tu enfado. Por ello la Biblia te anima a que quites todo enojo, ira, gritos y toda cosa mala de ti (Efesios 4: 31), pues te causará muchos problemas con tus amigos y familia, y también desagradará a Dios tu conducta.

Actividad: Comenta con mami algún personaje de la Biblia que no supo controlar su enojo.

Oración: Querido Padre, elimina de mi vida el enojo y la ira. Deseo agradarte siempre.



La Biblia y el enojo

Versículo: «Si se enojan, no pequen» Efesios 4: 26

CUANDO TE ENOJES, no actúes con ira o violencia. Presta atención a los consejos que la Biblia te da:

1. Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte, el que domina su espíritu, que el conquistador de una ciudad. Proverbios 16: 32.
   Si controlas la ira serás poderoso, más que el que conquista una ciudad.
2. Río desbordado es el pleito que se inicia: vale más retirarse que complicarse en él. Proverbios 17: 14
   Si alguien está enfadado, retírate para no buscar problemas.
3. No te hagas amigo de gente violenta, no sea que aprendas sus malas costumbres. Proverbios 22: 24-25
   Si te relacionas con personas con ira, poco a poco actuarás como ellos.
4. Deben estar listos a escuchar; lentos para hablar y enojarse. Santiago 1: 19
   Cuando aprendes a escuchar a los demás, controlas el eno jo y por lo tanto no pierdes el control ni te aíras.

Actividad: Memoriza un versículo de los anteriores, recuérdalo cuando te enfades.

Oración: Querido Padre, ayúdame a controlar mi enojo.

Combatiendo el enojo

Versículo: «El sabio domina su enojo; el tonto no controla su violencia» Proverbios 14: 29
(TRADUCCIÓN LENGUAJE ACTUAL)

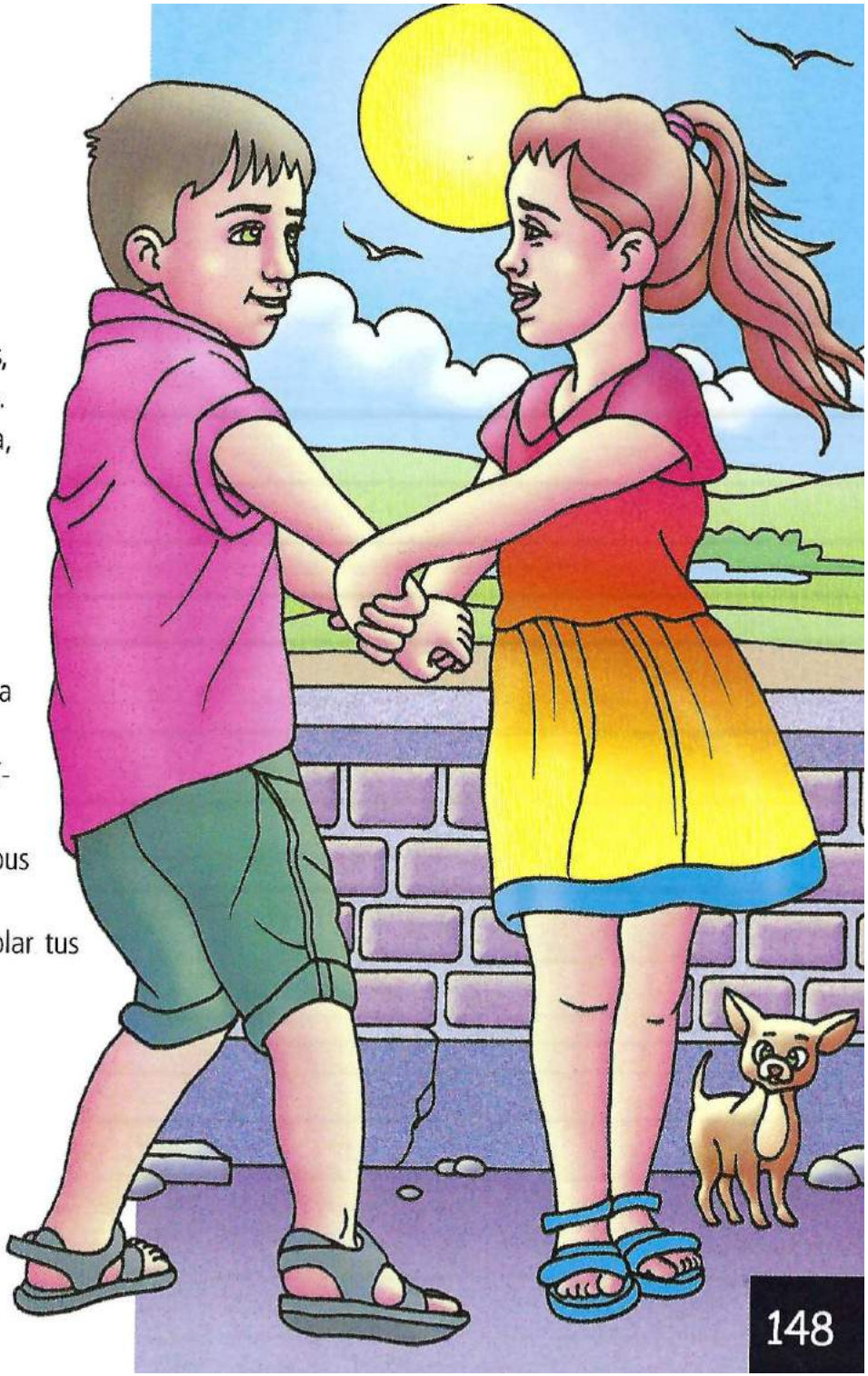
HULK, PERSONAJE FICTICIO, no sabe controlar sus emociones, pues es violento cada vez que se enfada y, hasta verde se pone. Cuando todo vuelve a la normalidad le avergüenza su conducta, pero es demasiado tarde para los daños que ha ocasionado.

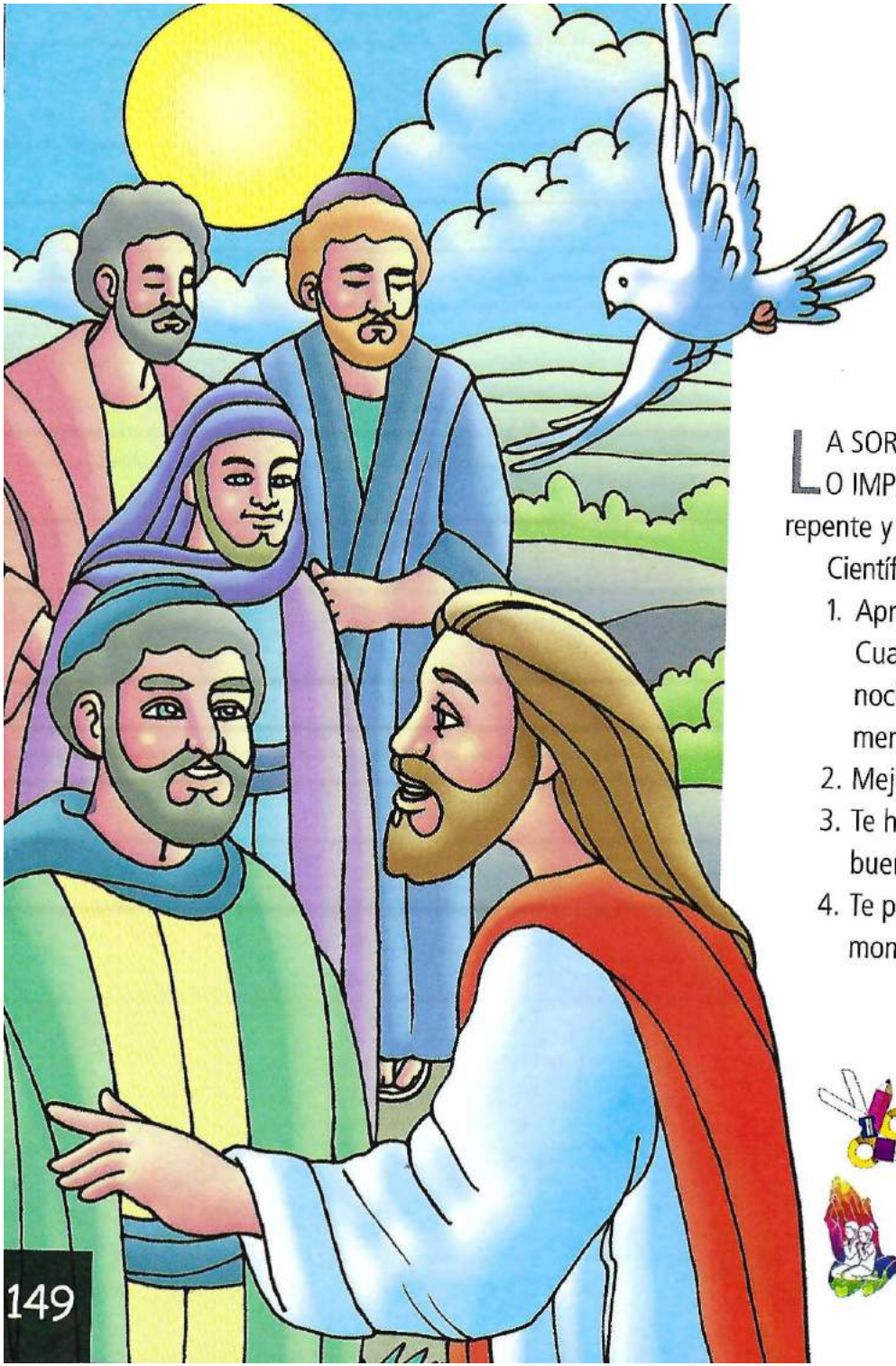
Aprende a controlar tu enfado. La próxima vez que sientas enojo, sigue los siguientes consejos:

1. Respira profundamente varias veces y cuenta hasta 10. Te ayudará a calmarte.
2. Ve a tu cuarto y escucha una alabanza a Dios. Canta y piensa en la letra. La música te distraerá del problema.
3. ¡Haz ejercicio! Ayudará a tu cuerpo a liberar sustancias químicas que te harán sentir mejor.
4. Platica con papi o mami la situación que te produjo enojo y busquen una solución.
5. Ora a Dios y cuéntale tu problema. Él te ayudará a controlar tus emociones.

Actividad: Elige una alabanza para entonar en momentos de enfado.

Oración: Querido Padre, ayúdame a ser un niño sabio que domine su enojo.





La sorpresa

Versículo: «He sido motivo de asombro...» Salmos 71: 7

LA SORPRESA ES UNA REACCIÓN PROVOCADA POR ALGO NOVEDOSO O IMPREVISTO. Es la emoción que dura menos tiempo, pues aparece de repente y desaparece con la misma rapidez.

Científicos mencionan que la sorpresa tiene muchos beneficios en tu vida:

1. Aprendes mejor, pues te ayuda a fijar la atención y la concentración. Cuando preguntas, exploras, investigas, tu cerebro adquiere más co nocimiento, pues la emoción de sorpresa te acompaña en cada mo mento que descubres algo nuevo.
2. Mejora tu autoestima y te hace sentir un niño seguro.
3. Te hace sentir un niño feliz y te ayuda a ser optimista, es decir, ver lo bueno de todas las situaciones.
4. Te permite disfrutar y unir tu familia, pues juntos disfrutan de bellos momentos.

Actividad: Realiza una sorpresa para un integrante de tu familia. Observa su rostro cuando se asombre. Recuérdale lo mucho que lo amas y que deseas hacerlo feliz.

Oración: Querido Padre, gracias porque utilizas la sorpresa para disfrutar de la vida.

Milagro asombroso

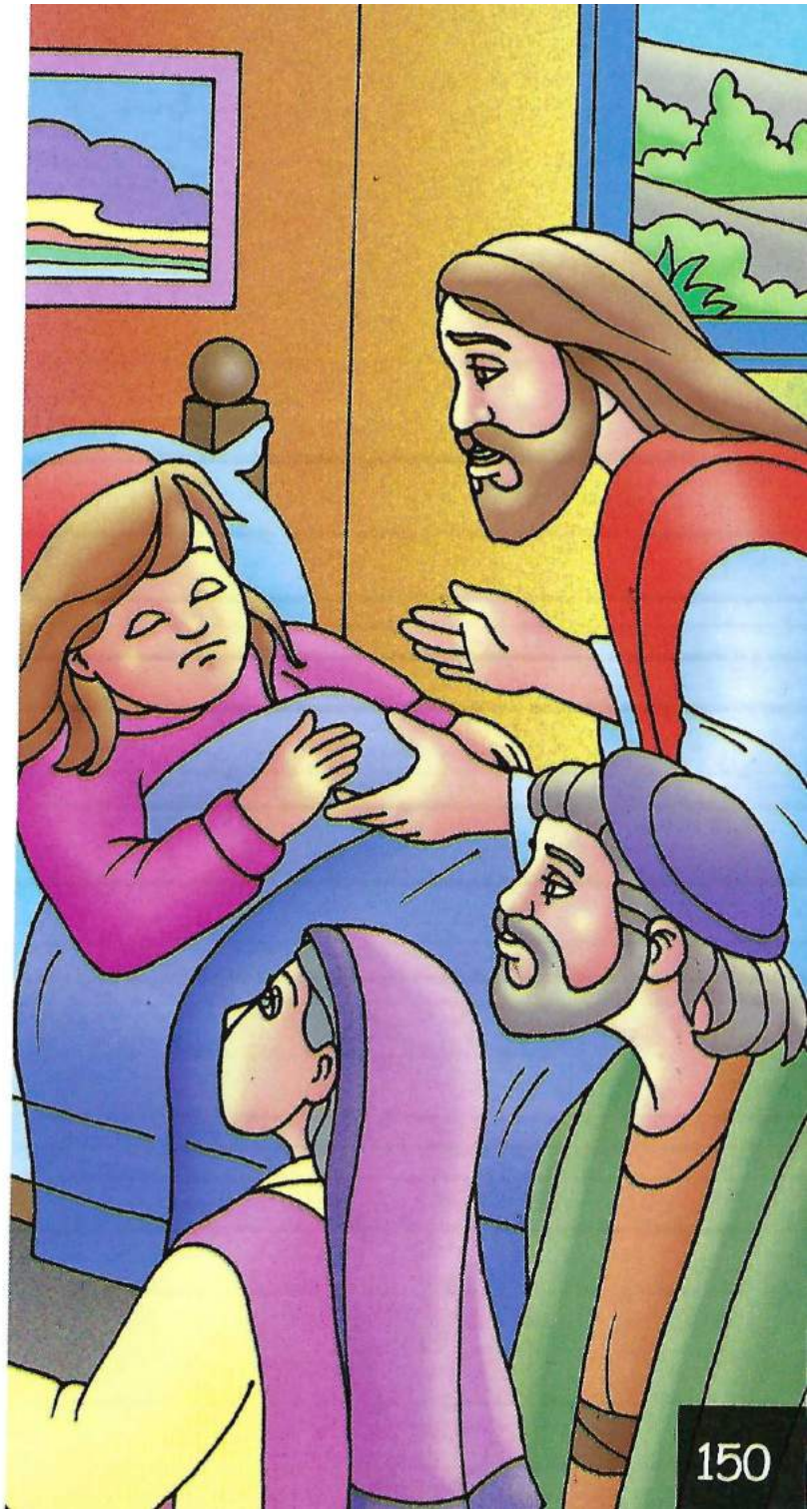
Versículo: «Inmediatamente la niña se levantó y andaba, pues tenía doce años. Y la gente se llenó de asombro»
Marcos 5: 42 (REINA VALERA 1995)

JAIRO, UN PAPÁ AFLIGIDO, vino a Jesús para solicitarle fuera a su casa, pues su pequeña hija estaba muy enferma. Jesús, quien se encontraba con muchas personas alrededor, se dirigió a su casa, pero no podía avanzar rápido por la multitud a su alrededor. De repente, alguien le avisó a Jairo que su hija había muerto, que ya no molestara a Jesús. Sin embargo, Jesús con amor se le acercó y le dijo: No temas, cree solamente.

Jesús llegó a la casa de Jairo y entró a la habitación donde se encontraba la niña. Tomando su mano le dijo: Niña, a ti te digo, levántate. Al instante la niña abrió sus ojitos y se levantó. Cuando las personas que estaban en la casa, vieron a la niña caminar, ¡se sorprendieron!, pues Jesús la había resucitado.

Actividad: Con ayuda de tu familia dramatiza la historia de hoy.

Oración: Querido Padre, gracias porque eres un Dios de milagros sorprendentes.



Actividades para sorprender

Versículo: «Pero como ellos no acababan de creerlo, a causa de la alegría y el asombro que sentían, Jesús les preguntó: "¿Tienen aquí algo de comer?"» Lucas 24: 41

DESPUÉS DE MORIR EN LA CRUZ, Jesús resucitó, pero antes de ascender al cielo, visitó a sus amigos. Cuando ellos lo vieron, se asombraron y sintieron mucha felicidad.

Las sorpresas son agradables pues producen gozo, entusiasmo, alegría. A continuación, algunas ideas para que tú también sorprendas a tu familia:

1. Despiértalos con cosquillas y abrazos.
2. Dales a probar ricos alimentos con los ojos vendados.
3. Salgan juntos a disfrutar de paseos familiares.
4. Jueguen a encontrar tesoros o juguetes escondidos.
5. Disfruten un día de la lluvia. Salgan al patio y sientan la lluvia sobre su cuerpo. Posteriormente tomen un baño con agua tibia.
6. Realicen una caja sorpresa, donde cada día todos, dejen notas especiales para los demás.

https://vidakristiana.blogspot.com/

Actividad: Practica una actividad de la lista mencionada.

Oración: Querido Padre, gracias porque me creaste con emociones y disfruto con alegría las sorpresas.

El asco

Versículo: «Se acordarán de las malas acciones… y sentirán asco...»
Ezequiel 20: 43

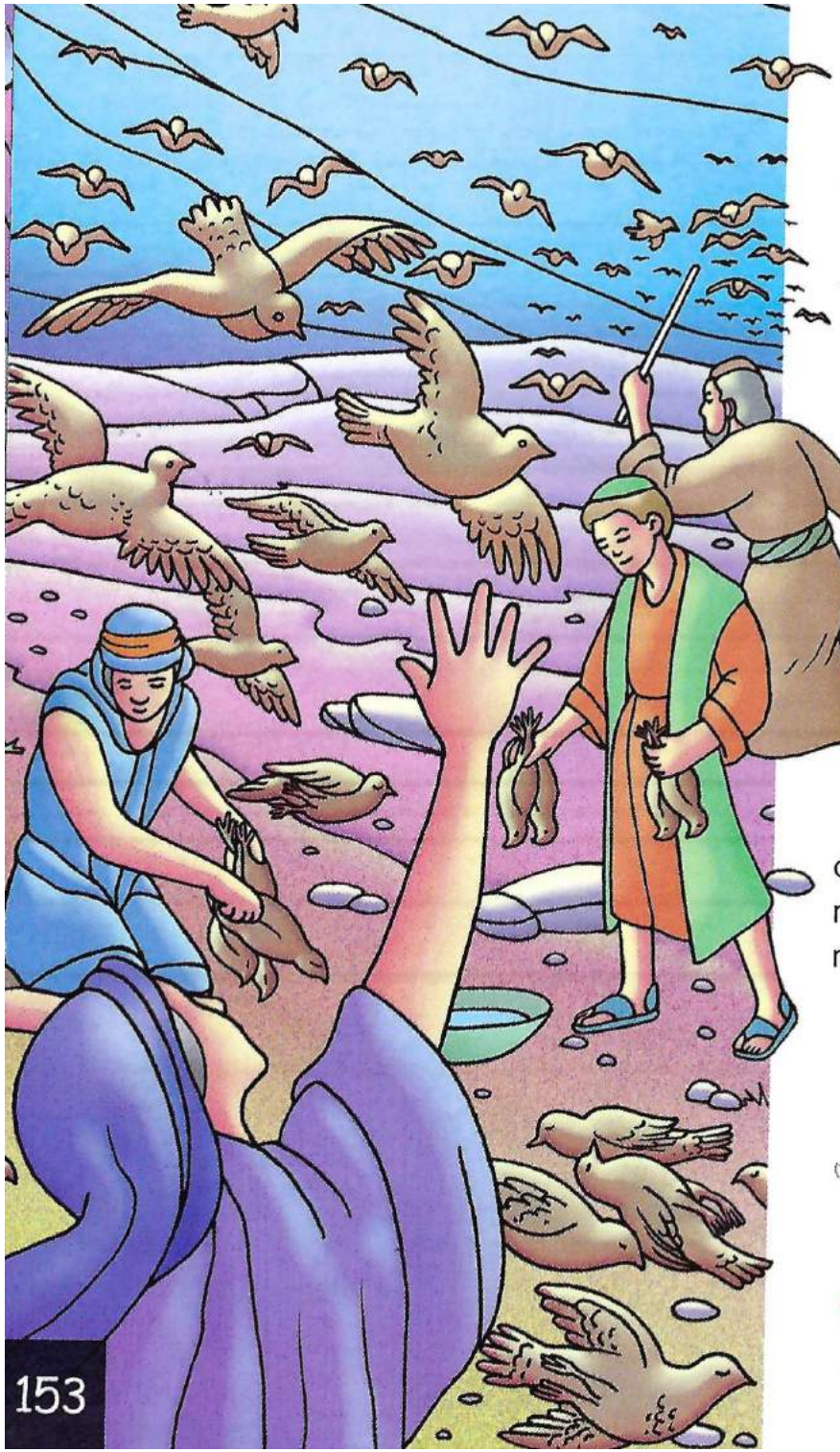
EL ASCO ES UNA EMOCIÓN DIFÍCIL DE CONTROLAR. Es causado por algo que nos parece repugnante. Cuando sientes asco arrugas la nariz para no oler, cierras los ojos para no ver y, muchas veces, corres para evitar por completo, lo que te está ocasionando el disgusto. En otras ocasiones, puedes sentir ganas de vomitar, nerviosismo y ansiedad.

A los niños de tu edad, les da asco: los alimentos descompuestos, alimentos que no les gusta su sabor, el olor del bote de basura, el vó mito de otros niños, insectos y animales como las ratas, los lugares sucios.

La Biblia nos enseña qua las malas acciones también producen asco y desagrado pues hieren y lastiman a las personas que nos rodean. Decide sér un niño que realiza buenas acciones para agradar a Dios y a los demás.

Actividad: Realiza una lista de objetos y alimentos que te ocasionan asco.

Oración: Querido Padre, ayúdame a eliminar las malas acciones de mi vida.



Asco de tanto comer

Versículo: «Comerán carne durante todo un mes, hasta que les salga por las narices y les dé asco, porque me han rechazado a mí…» Números 11: 20

¿ALGUNA VEZ HAS COMIDO TANTO QUE TE DIO ASCO LA COMIDA? El pueblo de Israel, sí. Era un pueblo difícil, se quejaban constantemente. Dios los había liberado de la esclavitud, les daba el maná para que comiesen, los cuidaba en el desierto, y muy pronto, les daría la tierra prometida. Sin embargo, ellos estaban acostumbrados a mirar solo las cosas negativas. Ellos ya no querían disfrutar del delicioso maná nutritivo, ahora querían comer carne. Dios, condescendió con ellos y envió un viento con muchas codornices (aves) para darles, lo que deseaban. Los Israelitas recogieron muchas aves durante todo el día y la noche. Pero pronto murieron a causa de su pecado.

Actividad: Ingiere tu cereal preferido e imagina lo rico que era el maná.

Oración: Querido Padre, ayúdame a estar feliz con los alimentos que me das.